

大学女子柔道軽量級選手における体力特性
ー全日本学生体重別選手権出場選手の体力特性の検討ー
柳田尚子 (立命館大学スポーツ強化センター)

【目的】

競技柔道では高い水準の体力が要求される。某大学女子柔道部では、トレーニング指導者をおき、トレーニングを定期的実施してきている。また、効果判定のために年2回の体力測定を行っている。

本研究の目的は、大学女子柔道軽量級選手の全日本学生体重別選手権出場に必要な体力要素を明らかにし、トレーニングプログラム立案の一助とすることである。

【方法】

対象は、4年間定期的にトレーニングを積んだ軽量級の選手で、4年次に全日本学生体重別選手権に出場した8名(以下、HP群)と、4年間出場経験のない10名(以下、LP群)とした。測定項目は、ベンチプレス、スクワット、パワークリーン、懸垂、背筋力、握力、50m走、垂直跳び、50m3往復走、20mシャトルラン、立位体前屈である。4年次の測定結果を抽出した。4年次に測定できなかった項目は、3年次12月の測定結果を用いた。

統計処理は、対応のないt検定を用い、有意水準は5%未満とした。

【結果】

ベンチプレス、懸垂、50m 3往復走でHP群とLP群間に有意差を認めた。

【考察】

競技柔道において、筋力とパワーは必須の体力要素といわれている。中でも上肢の筋力は勝負を決する崩しや引き付けのために必須であり、HP群で上肢筋力が高値を示したと考えられる。

また、高い持久力も必要といわれており、本研究もそれを示唆する結果となった。一方、20mシャトルランにおいて有意な差は認められなかったものの、HP群の1名が測定時期に極端な減量をしており、この選手を除けばHP群が有意に早いことが確認できた。さらに、全日本代表女子柔道選手の最大酸素摂取量が高いことが先行研究で確かめられていることから、持久力は柔道における必須の体力要素であると考えられる。

本研究の限界は、対象者数の不足である。例数を増やすために他チームとの共同研究が望まれる。全日本学生体重別選手権出場に必要な体力要素が明らかになれば、トレーニングプログラム立案の一助となり、大学女子柔道界の競技力向上へ寄与できると考える。

【現場への提言】

HP群には入学時から上肢筋力の高い選手が多く、4年間の更なるトレーニングでLP群に比べて有意に高値を示し、よい競技成績につながったと考えられる。よって、高い競技成績を収めるためには大学入学までの中学・高校生年代における継続的なトレーニング指導が望まれる。